

K-27

48  
4  
683

村山重武編輯

篠田貞吉譯  
食養生鑑抄出

日用食物の用心  
全

明治十七年  
一月 縦刻

賣捌書肆  
五樂堂



日用食物の用心  
 肉は能く肉と造り體力を増一兼て精神力を逞くするは普  
 ねく人の知るところにして今更辨ふまでもなく現に肉食  
 を専らする英國水夫の主お米食よ由て生活する印度水夫  
 よ比較ふれば其工事を營るに方りて遙か又其上よある  
 亦た其一證なり茲よ一奇談あり今と距ること三十年前亞  
 米利加に「ノルリス」と云ふ器械家あり維納府に來りて器  
 製造所と設りたり一とき久しく亞米利加に在留せる「ウ  
 テンベルヒ」といふところの工人數十人と雇ふたり或る時

村山重武編輯

人に告げて曰く予の彼の「ヴェルテンベル」の工人の毎週二  
十圓の給料と與ふるも毎週五圓にて雇ふことと得べき維  
納の工人より遙か益あるを覺ゆ蓋し「ヴェルテンベル」の  
工人の肉食を主にし維納府の工人の蔬食を専用するを以  
て此差等を生ずるからんと茲を以て肉食の効用大なるを  
知るも足るべし  
動物種類の異なるに由て其肉の良否甚だ一き差異あり總  
て肉食獸の肉其味美からず蔬食獸中殊に牛羊の如き其  
其味の美あるのみからず肉中滋養分と含むこと適當の比  
例にあるもつて滋養の効驗實は鮮少からず蓋し蔬食獸  
の砂糖脂肪の類と含みたるものと食すること多きと以て  
従て脂肪を含むこと肉食獸よりも過多あり

再食家畜即ち牛の如き鹿の類よりも其肉軟よりて其味  
佳あり又馬肉の牛肉の如く肥滿ざるが故に其効亦た劣れ  
りども  
家畜亦た再食家畜に次いで滋養の効ありといへども肝要  
の蛋白質又乏しくして非常の脂肪分又富み又時としては肉  
中に「トリヒチ」といふ小虫を含むことあるを以て危険な病  
と發するものとあり故に善良なる食物をあらせ  
肉の良否と鑑別ける法「善良なる肉の強固くして鮮紅色を  
呈し適宜の脂肪と含むものなり之れ脂肪の病獸及び老獸  
の更なる者なるを以て最も主なる徴とあるべし  
一般に酸味と帯びたるもの嫌忌ふべき惡臭あるもの表面  
水分と滲出したるもの等の決して食すべからず

鳥肉の事

鳥肉の消化し難きが故に滋養の効もかのづから大ならざるものなり總て家禽の肉の蛋白質なる滋養分に富むもつて稍々可あるものとす然れども水禽の如きハ容易に消化せず且脂肪と多分に含むもつて善良なる食物とあがたし

魚肉の事

魚肉ハ獸肉のごとく滋養分の多きものあらず就中水分と含むこと多く之と他肉に比ぶれば腐れ易きをもつて間々これがため大なる害を招くことあり又生肉と専ら賞翫する地方ありこれ甚はだわしき風習にして消化すべきものも爲めに消化せざることあり故に魚肉ハ可成的養或

は焼きたるものを用ふべし

甲穀類の事

甲穀類即ち蟹海老の如きハ粗々魚肉に類似する者なれども滋養の功少く消化しがたく加之腐敗れやそきこと魚肉よりも速やかなり若し此腐肉と食用するときは疾病を醸すこと亦た甚はだ多し故にもつとも注意すべきことなりとそ

貝類の事

貝類は一般に不消化物あり且滋養の効ハ殆んどなきといふも可なり但し牡蠣の消化し易く貝中特別のものなりあるといへども通常世人の稱用するが如き滋養の効あるものにあらず

卵の事

卵の乳汁及び肉類と共に滋養ある食物にして血液とある  
ことども亦た速あり  
卵に種々あり鳥卵魚卵水陸動物(或は水に住る或は陸に住  
む動物)となはち蛙蛇及び鼈の如きものをいふ)の卵等これ  
あま就中人の多く食するの鳥卵なり  
鳥卵の消化の生卵最ともはやく一時より一時半にして全  
く消化す又半煮のものは少しく遅しといへども二時より  
二時半を費やすとき内容易消化するものなり又熟煮ぎ  
たる者に至りては甚だ遅くして三時より五時を経ざれ  
ば消化すること能はず故に熟煮ぎたるもの更に滋養の  
効なく却て胃と害することすくなからず

乳汁の事

乳汁は白色き血液といふも過言ならざ何とあれバ其成  
分殆んど血液と同き故なり故に單に乳汁と食用とる  
も亦た生活と保續ぐを得べし見よ哺乳兒のときは乳汁  
のみにて生活するにあらずや如斯の效用あるともつて長  
幼の別なく各種の民屬之を稱用みて措かそ或は飲料とな  
し或は食物となし皆好んで之を食用と只後印度及び雲南  
地方の人民中之を嫌忌ふものあるの奇といふべし  
乳汁の良否を鑑別ける法善良ある乳汁は先づ其色白く  
してそこよく青色を帯び指を以て捻せり恰も脂肪の如く  
更是不快の臭氣なく其味は甘く若し之を蒸發めるときに  
表面に薄膜を生じ若之と水中に滴下するとき沈降み又た

指爪上に載るとは半球形をみす等の徴あり而して其散る者善良ある乳汁にあらす  
 乳汁にしばく水と加へて之を偽製るものあり最とも甚に  
 だしたに其分量の半量に達することあり又之と濃厚する  
 に粉類澱粉等を加ふることあり然れども顯微鏡を以て  
 見るとさの直ち其真偽をさると得べし又乳汁計なるもの  
 のありて之を鑑別けるを得べし  
 牛酪及び乾酪の事  
 牛酪乾酪のとも哺乳動物の乳汁中より得るものにして  
 牛酪は脂肪を合と乾酪は蛋白質に富むとも不可欠の食  
 料あり然れども間々價造の者あるが故に欺かれざるやう  
 注意すべし

蔬食

穀物の事

穀類の地球上大抵いづれの地方にてモ耕作するを得べく  
 且頗ぶる滋養の功あるをもつて蔬食中第一の位を占め肉  
 食の次いで人生缺くべからざるの食料なり就中々帯及び  
 寒帯地方の人の小麦裸麥大麥燕麥等を専ら食料となし暖  
 帯地方の人のマウス(亞米利加に産する米の一種)及び米を  
 常食となす

豆類の事

豆類は蛋白質れよび澱粉等を含むことればほさが故に滋養  
 分は却て穀類よりも多しとす而して未熟の者の消化し易  
 しといへども滋養の効は成熟せし者よりも遙かに劣れる

を以て之を滋養分に富める消化し易き食物となし難し故  
穀物の上に出ることあたはず但し之を曹達水に浸すか  
或は少量の曹達を加へて煮るときは稍々軟らかなすを  
得へし

### 芋の事

芋は其含むところの蛋白質の量甚はだ少なきが故に善良  
なる食物とあらず若し壯年の人芋のみをもつて生活せん  
とするには一晝夜に二十斤の大量を用ひざるべからず但  
し澱粉質なる一の滋養分を含むをもつて之を蔬菜と同視  
すべからずといへども多食するとき甚はだしく胃を害  
するをもつて注意せざるべからず

### 野菜の事

野菜に種々あり根を用ふるあり葉を食するあり或は買を  
用ふるありいづれも滋養の效そくなくして水分を含むこ  
と多く便秘の癖ある者これと稍々多量に用ふるときハ醫  
薬を用ふるすして快よく通利の效を得へし

### 菓實の事

菓實は多量の水分を含み滋養の效すくなく消化も亦た遅  
し然れども表皮と核とを去りて用ふるときは稍化をすみ  
やかにして水分を求むるの外多少滋養の效あるものとす

### 茸の事

茸は滋養の效能野菜菓實よりもすくなく又調理の方法に  
よりにて消化に難易あり茸を食するに注意すべきは此類中  
有毒の物はなはだ多く或は平常害なきものも時として害

をなすことあり凡て惡臭あるもの或は截りて速やかに色の變ずるもの乳状液を分泌す者等は食ふべからず亦之を煮るとき毒汁は多分水の中へ混するを以て一旦其煎汁を投棄て、更に新鮮き水を加へて煮るときは多くは其害を免るべし

若し茸の毒にあたりたるときは早くは之を吐かしめ遅くは之と下さしむべし

食品分類表

第一消化し易き物並に滋養ある物

- |       |       |    |     |
|-------|-------|----|-----|
| (獸)綿羊 | 羊     | 山羊 | 山羊  |
| 牛     | (鳥)雛鴨 | 山兔 | 山羊  |
| 雁鳩    | 鵝     | 雛雞 | 七面鳥 |
|       | 鵪鶉    | 鵝  |     |

生卵

(魚)比目魚

鯉

鯛

- |       |      |        |         |
|-------|------|--------|---------|
| 鹹     | 鱈    | 馬鮫魚    | 鯛       |
| 石首魚   | 鰻    | あぢ     | 鰻魚      |
| きすで   | 鱒    | (穀)小麦  | 泥鰌      |
| 大麥    | 米    | (豆)肩兒豆 | 裸麥      |
| 馬鈴薯   | 薯蕷   | (菜)玉菘  | (芋)慈姑   |
| 馬鈴薯   | 薯蕷   | 龍鬚菜    | 燕青      |
| 鷺菜    | 野蜀葵  | 龍鬚菜    | 大根      |
| (菓)林檎 | 密柑   | 葡萄     | 覆盆子     |
| 柑     | 桃    | 佛手柑    | (附)綿肉羹汁 |
| 牛乳    | 半煮の卵 | 牛肉羹汁   | 雞肉羹汁    |
| 飯     | 蒸餅   | 葛粉     |         |



第二 稍々消化する物並に稍々滋養ある物

(獸) 家兔

鹿

(鳥) 鳥啄木

棕鳥

雞

家鳩

雉

山雞

鶴

鶩

雁

鳧

鷓鴣

磯鷓鴣

雀

鴛鴦

鷓鴣

(魚) 鱈

鱈

目張

鮭

鱈魚

鱈

鱈

おみせ

鱈魚

鱈

鱈

はた

海鰻

白魚

文鱈魚

燕麥

はる

年魚

(貝) 牡蠣

(穀) 粟

赤豆

白豆

(豆) 大豆

黑豆

赤豆

白豆

綠豆

碗豆

(芋) 佛掌薯

蕃薯

(菜) 苜蓿菜

芹

款冬

椰菜

甜菜

茗荷

蘆蒿

羌獨治

苜蓿

白瓜

百合

若布

(菓) 杏

巴旦杏

橙

柚

金橘

無花果

栗

楊梅

胡桃

石榴

椎

枳椇

椎

棕

(茸) 茸松

松露

椎茸

玄めぢ

初茸

(附) 牛酪

豆腐

煮たる菓物

第三 消化し難きもの並に滋養鮮き物

(獸)

猿

鵲

鳥類

鮫魚

青魚

海鼠

あら

さんま

龜

魁蛤

田螺

(魚)

鱈

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

(鳥)

鵲

松魚

海豚魚

鳥賊魚

海鱈魚

海鱈魚

甲海老

貝鰓

蕎麥

(獸)

狐

鳥

赤鱈

海鱈

鮫魚

水母

鮪魚

竹麥魚

蟹

蛤蜊

淺利貝

(菓)

梨

柿

榎茸

鼠茸

鹽辛

海參

(芋)

藜

茄子

蓮根

昆布

李

桑椹

栗茸

鹿茸

于魚

青魚

(菜)

野蒜

蕨

胡

竹筍

海帶

梅

胡顏

木茸

金茸

鹽魚

佃煮

(菓)

胡蘿蔔

蒜

薇

南瓜

海苔

羊栖菜

銀杏

柳茸

針茸

魚肉糕

天麩羅

(附) 煮過丸る卵

海膽醬 海鼠腸 烘糕 餅  
 蒸菓子 干菓子 鹽漬の菜類 凝海藻 河漏 醋漬の菜類  
 圓子 醋漬の菓物 生薑 山葵 紫蘇 麻子  
 荳蔻 香料 番椒 蓼 濱防風 胡椒 胡麻子  
 香料は前文おもいへるごとく少量を用ふるときは食と進め消化を促すの効あれども多分に用ふるときは却りて胃を害するの恐れあり

### 五樂堂發賣新刊書籍廣告

- 急病自療法 定價廿錢
  - 政談學術演說のたね本 定價廿錢
  - 函入娘婚姻の不完全 定價十二錢
  - 全國新聞雜誌評判記 定價廿錢
  - 男女交合理學 定價廿錢
  - 男女交合得失問答 定價八錢宛
  - 有夫姦檢察並豫防法 定價拾錢
  - 懷妊避妊自在法 定價八錢
  - 新撰まくら双紙 定價廿五錢
  - 賣藥烟艸規則便覽 定價八錢
  - 座敷淨ふりきとり大よせ 定價八錢
- 右の愛覽之程奉希候尤市外より註文の節ハ定價の外に郵便税ヲ受ハ

五樂堂三寶劑發賣廣告

○延壽歸命丹

壹劑定價四拾錢  
半劑定價貳拾錢

諸病の根本たる心脾胃の虛を補ふ良藥として第一大に腎精をよし逆上を引さけ足腰を温め陰莖を壯んよし元氣をよす故に老若男女共常に用ひ玉の無病よしして壽命を延ぶ仙丹あり

○速効養命丸

三日分定價五錢  
七日分定價拾錢

婦人月やくの閉止火のふめぐり其他男女に限らず胸腹のかる氣分ふさぎ顔の色青きもの等に用ひて速に治せる事妙なり

○治淋丸

三日分定價八錢  
六日分定價拾五錢

男女りん病よて膿血いで小便の通下あしき症を用ゐて根を切る事妙なり  
皇國有名諸妙藥大坂次  
諸大家新著書發賣書肆

博多中島 五樂堂

K-21

明治十六年十二月八日  
同十七年一月廿日  
刻成出版

東京府平民

原版人

望月誠  
京橋區南鍋町一丁目  
七番地

福岡縣平民

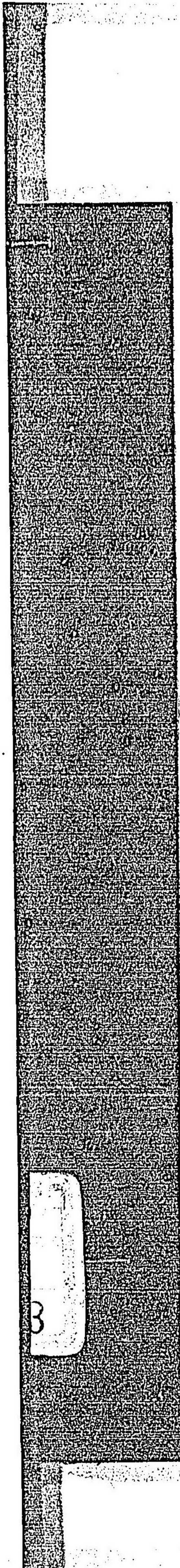
綴刻人

古川八郎  
筑前國福岡區博多中島町  
六十六番地寄留

博多中島町

賣捌書肆

五樂堂



3

日用食物の用心

村山重武

国立国会図書館

060754-000-2

特49-763

日用食物の用心

村山 重武/編

M17

CBM-0660



特4

70